



Frutas y Vegetales

Por Tu Salud, Tu Comunidad,
y Tu Vida



¿Quiere buena salud para usted y su familia?

¿Quiere tener más energía durante el día?

¿Quiere disminuir el riesgo de serios problemas de salud como la obesidad, diabetes tipo 2, enfermedad del corazón, derrame cerebral, y ciertos tipos de cáncer?

Si la respuesta es sí a cualquiera de estas preguntas, hay dos cosas muy sencillas que puedes hacer. Come muchas frutas y vegetales y haga por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días.



¿Por qué es bueno comer frutas y vegetales?

Las frutas y los vegetales son los alimentos más saludables y con mejor sabor. Son bajos en sodio y calorías, y la mayoría no tienen grasa. En tus comidas y bocadillos incluye frutas y vegetales azules, morados, verdes, blancos, amarillos, y rojos. Estos colores le ayudan a su cuerpo a obtener las vitaminas y minerales, fibra, y otras sustancias naturales que necesita para mantenerse saludable.

LAS FRUTAS Y VEGETALES, COMO PARTE DE UNA DIETA SANA, LE PUEDEN AYUDAR A:

- Controlar su peso
- Disminuir el riesgo de derrame cerebral, enfermedad del corazón y presión arterial alta
- Reducir el riesgo de diabetes tipo 2
- Reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer
- Aumentar su nivel de energía
- ¡Verse y sentirse muy bien!



¿Cuántas frutas y vegetales debo comer cada día?

Los adultos necesitan comer de 3½ a 6½ tazas de frutas y vegetales de diferentes colores todos los días. Escoga frutas y vegetales en todas sus formas, como frescas, congeladas, enlatadas, secas y en jugo 100% natural— ¡Todos cuentan para su cantidad recomendada!

El número, de tazas de frutas y vegetales, adecuado para usted depende de su sexo, edad, y el nivel de actividad física que usted hace. Para saber cuántas tazas necesita para buena salud, visite www.choosemyplate.gov.